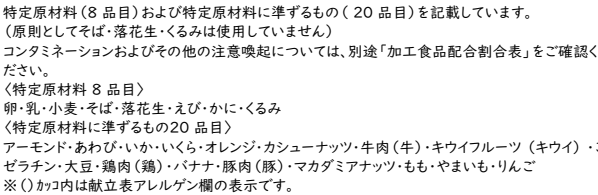


学校給食献立表

9月



A班 椿井・飛鳥・鼓阪・佐保・大宮・都跡・平城・鶴舞・登美ヶ丘・青和
東登美ヶ丘・二名・西大寺北・平城西・大安寺西・朱雀・鼓阪北・佐保台
佐保川・左京・ならやま

B班
月ヶ瀬・都祁・田原・富雄第三・済美・大安寺・東市・辰市・明治・帯解
伏見・富雄南・富雄北・柳生・興東・あやめ池・鳥見・六条・三碓・済美南
伏見南

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー		
A 1 日 (火)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	乳 小麦 大豆	A 2 日 (水)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 3 日 (木)	あじつけパン	あじつけパン(低81g・高95g)	1こ	乳 小麦 大豆		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		
	ミートゴロッケ	ミートゴロッケ(60g)	1こ	小麦 大豆 豚		いわしのかんち(30g)	1び	小麦 大豆	どうぶチゲツト		どうぶチゲツト(1こ20g)	2こ	小麦 大豆 豚			
	ラタトゥイユ	あげあぶら ツラツツツルト	5	鶏		きりばしだいごんの につけ	7		チーズボテト		あげあぶら じゃがいも みず バター	60 20 0.5	乳			
		サラダあぶら	0.5				6	大豆			かくチーズ ぎゅうにゅう さとう	6 8 0.5	乳 乳			
		ズッキーニ	15				6				しお	0.1				
		たまねぎ	30				5				ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん	5 15 25 10	豚			
		なす	20				2.8				ホールコーン コンソメ うすくちしょうゆ こしょう みず	1.6 0.3 0.3 0.01 120	小麦 大豆 鶏 小麦 大豆			
		トマト	10				2.8	小麦 大豆								
		ガーリック	0.02	大豆			1	小麦 大豆								
B 2 日 (水)		あかぶどうしゅ	0.3		B 1 日 (火)	ぶのみせしる	ぶ	0.8	小麦	B 4 日 (金)						
		しお	0.05				6	大豆								
		こしょう	0.01				30									
		さとう	1				5									
		コンソメ	0.3	小麦 大豆 鶏			0.3									
		トマトケチャップ	6				3									
		ベーコン	5	豚			3.6									
		たまねぎ	20				8	大豆								
		キャベツ	20				1	大豆								
		にんじん	5				120									
A 4 日 (金)	げんりょうごはん	こめ(奈良市産)	70		A 7 日 (月)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 8 日 (火)	げんりょうパン	パン(66g)	1こ	乳 小麦 大豆		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		クリームスバゲディ	スバゲディ	30	小麦		
	まるでんうどん	やさいでんぶら(30g)	1こ			タゴライス	ぶたミンチ	30	豚			ベーコン たまねぎ にんじん えのきたけ オリーブあぶら しお こしょう ガーリック コンソメ かくチーズ だっしふんにゅう じょうしんこ ぎゅうにゅう バター なまクリーム みず	10 35 15 10 0.3 0.2 0.02 0.1 1.5 1 2 2 40 1 30	豚 小麦 大豆 鶏 乳 乳 乳 乳		
		さとう	2				しお	0.1				かいそうサラダ	キャベツ	40		
		こいくちしょうゆ	2	小麦 大豆			こしょう	0.02					かいそうミックス	0.4		
		うるめぶし	0.3				あかぶどうしゅ	0.3					ホールコーン	5		
		みず	15				おろしにんにく	0.1					ゆずしょうゆドレッシング	7	小麦 大豆 豚	
		うどん	60	小麦			たまねぎ	45								
		あぶらあげ	10	大豆			にんじん	5								
		たまねぎ	25				ホールコーン	10								
B 3 日 (木)		ほしわかめ	0.3			コンソメ	0.5	小麦 大豆 鶏								
		あおねぎ	3			いちみとがらし	0.01									
		うるめぶし	2			トマトケチャップ	15									
		だしこんぶ	0.5			トンカツソース	0.8									
		うすくちしょうゆ	5	小麦 大豆		ウスターソース	2.3									
		こいくちしょうゆ	2	小麦 大豆		さとう	0.8									
		みりん	0.5			こいくちしょうゆ	0.4	小麦 大豆								
		さけ	1			ボイルキャベツ	キャベツ	30								
		しお	0.1			もずくスープ	ベーコン	5	豚							
		みず	110				もずく	8								
A 9 日 (水)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 10 日 (木)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	乳 小麦 大豆	A 11 日 (金)	ごはん	こめ(奈良市産)	80			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		だしまぎたまご	だしまぎたまご(50g)	1きれ	卵		
	ぶたじゃが	ぶたにく	30	豚		チキンカツ	チキンカツ(40g)	1こ	小麦 大豆 鶏		にびだし	キャベツ	35			
		サラダあぶら	0.5				グリーンサラダ	キャベツ	30			チンゲンサイ あぶらあげ うるめぶし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さとう みず	15 6 0.5 2.5 0.5 1.5 0.5 5	大豆 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆		
		さとう	1	小麦 大豆			きゅうり	10					たいのつみれじる	25	小麦 大豆	
		こいくちしょうゆ	1				えだまめ	5	大豆					20	大豆	
		さけ	0.5				ナムルドレッシング	7	小麦 ごま 大豆 鶏 豚					10		
		じゃがいも	70				カレースープ	ベーコン	5		豚			6		
		たまねぎ	50					じゃがいも	30					0.3		
		にんじん	20					たまねぎ	20					3		
B 8 日 (火)		いとこんにやく	30				にんじん	10				0.5				
		さやいんげん	3				ホールコーン	10				2.5	小麦 大豆			
		さとう	2				コンソメ	1.6	小麦 大豆 鶏			0.5	小麦 大豆			
		みりん	1				じゅんカレーこ	0.25				1.5				
		こいくちしょうゆ	4	小麦 大豆			こしょう	0.03				0.5				
		うすくちしょうゆ	1	小麦 大豆			ターメリック	0.03				3				
		しお	0.1				うすくちしょうゆ	0.3	小麦 大豆			3				
		みず	20				みず	110				0.2				
		ちりめんじゃこ	3				ほうろくゼージ	ほうろくゼージ(20g)	1ぼん	小麦 かに さけ 大豆		2.5	小麦 大豆			
		ひじき	1									0.05				
A 14 日 (月)	かしわとならなすの てり	かつおぶし しおこんぶ しろごま こめず さとう こいくちしょうゆ みりん さけ みず	1 0.5 2 0.4 1 0.8 0.8 0.4 3	小麦 大豆 ごま 小麦 大豆	A 15 日 (火)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	乳 小麦 大豆	A 16 日 (水)	ごはん	こめ(奈良市産)	80			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん		乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん		乳	ぶたにくの しょうがいため	ぶたにく サラダあぶら つちしょうが おろしにんにく たまねぎ にんじん こいくちしょうゆ さとう みりん りんごピューレ かたくりこ	30 0.5 0.8 0.05 20 10 3.5 1.3 1 2.5 0.3	豚 大豆 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 りんご	
		うめペースト	2				チリゴンカン	ぶたミンチ	25		豚		ひじきのいために	ひじき	3	
		さけ	1					オリーブあぶら	0.5					0.5		
		さとう	2					だいず	10		大豆			6	大豆	
		こいくちしょうゆ	2	小麦 大豆				じゃがいも	20					3		
		みりん	1.5					たまねぎ	10					5		
		みず	15					にんじん	10					5		
		どりにく	20	鶏				ホールコーン	10					3.5	小麦 大豆	
		サラダあぶら	0.8					コンソメ	0.5		小麦 大豆 鶏			1.3		
B 14 日 (月)		さけ	1		B 16 日 (水)		コンソメ	0.5	小麦 大豆 鶏	B 15 日 (火)						
		なす	20				トマトケチャップ	6						1		
		にんじん	15				トンカツソース	0.5						2.5	りんご	
		さとう	1.7				こしょう	0.01						0.3		
		こいくちしょうゆ	2.2	小麦 大豆			みず	20						3		
		みりん	1				だまねぎ	25						0.5		
		かたくりこ	0.5					サラダあぶら	0.5					6	大豆	
		みず	5					しお	0.2					3		
		そうめん	5	小麦				こしょう	0.05					5		
		あぶらあげ	6	大豆				かぼちゃ	25					5		
B 14 日 (月)		たまねぎ	30				かぼちゃペースト	25				1				
		にんじん	10				にんじんペースト	20				3	小麦 大豆			
		あおねぎ	3				コンソメ	1.6	小麦 大豆 鶏			2				
		うるめぶし	3.3				ぎゅうにゅう	30	乳			0.5				
		みそ	5	大豆			なまクリーム	0.5	乳			10				
		しろみそ	1	大豆			バター	0.5	乳			30	大豆			
		みず	130				みず	55				6	大豆			
		なしゼリー	なしゼリー(50g)	1こ								25				
												0.3				
												3				
											3.3					
											7	大豆				
											1	大豆				
											110					

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー
A 17日 (木)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	乳 小麦 大豆	A 18日 (金)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 24日 (木)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	乳 小麦 大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
	ブラウンシチュー	ぶたにく	30	豚		たらのおちゃあげ	たらのおちゃあげ(40g)	1こ	小麦 大豆		コーンしゅうまい	コーンしゅうまい(1こ30g)	1こ	小麦 大豆 豚
		サラダあぶら	0.5			あげあぶら					ゴーヤチャンプルー	ぶたにく	30	豚
		たまねぎ	45			なつやさいの マーボーいため	ぶたミンチ	20	豚			サラダあぶら	0.4	
		じゃがいも	50				つちしょうが	0.4				どうふ	50	大豆
		にんじん	10				おろしにんにく	0.05				にんじん	10	
		しお	0.1				トウバンジャン	0.05				キャベツ	30	
		こしょう	0.03				なす	20				ゴーヤ	6	
		ガーリック	0.03	大豆			ピーマン	5				とりがらスープ	1.2	大豆 鶏 豚
		あかぶどうしゅ	1				たまねぎ	20				ちゅうかスープ	0.4	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
		コンソメ	1.4	小麦 大豆 鶏			にんじん	5				こいくちしょうゆ	0.6	小麦 大豆
		こむぎこ	4	小麦			トマトダイス	5				さけ	0.5	
		バター	4	乳			ちゅうかスープ	0.9	小麦 ごま 大豆 鶏 豚			こしょう	0.03	
		さとう	30									かたくりこ	0.4	
		さとう	0.3				さとう	0.6			ビーフンスープ	ブラunkフルト	10	鶏
B 18日 (金)		トマトピューレ	4		B 17日 (木)		こいくちしょうゆ	1.8	小麦 大豆	B 25日 (金)		ごまあぶら	0.3	ごま
		トマトケチャップ	8				さけ	1	大豆			ビーフン	6	
		ウスターソース	1				あかみそ	1	大豆			にんじん	10	
		だっしふんにゅう	2	乳			こめず	0.3				たまねぎ	25	
		パプリカ	0.03				かたくりこ	0.5				にら	5	
		なまクリーム	1	乳			ごまあぶら	0.5	ごま			ちゅうかスープ	1.7	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
		みず	35				ベーコン	5	豚			さけ	0.5	
	こんさいサラダ	ごぼう	25			ちゅうかスープ	どうふ	20	大豆			うすくちしょうゆ	0.3	小麦 大豆
		こくもつす	0.2				たまねぎ	25				みず	110	
		れんこん	5				にんじん	10						
		にんじん	10				チンゲンサイ	8						
		ごまドレッシング	7	小麦 ごま 大豆			ちゅうかスープ	1.7	小麦 ごま 大豆 鶏 豚					
	いちごとりんごの ジャム	いちごとりんごのジャム(15g)	1ふくら	りんご			こいくちしょうゆ	0.5	小麦 大豆					
							さけ	0.5						
							みず	110						
A 25日 (金)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 28日 (月)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 29日 (火)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	乳 小麦 大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
	ハンバーグのてりに	ハンバーグ(うさぎ 60g)	1こ	大豆 鶏 豚		ぶたにくと うずらたまごの あまからに	ぶたにく	30	豚		ぼうぎょうざ	ぼうぎょうざ(40g)	1こ	小麦 大豆 鶏 豚
		さとう	2.5				たまねぎ	20				あげあぶら		
		こいくちしょうゆ	3.5	小麦 大豆			サラダあぶら	0.3			チンゲンサイのソテー	ブラunkフルト	5	鶏
		さけ	1.2				さけ	1.2				サラダあぶら	0.5	
		みりん	2.5				うずらたまご	20	卵			キャベツ	30	
		かたくりこ	0.5				さとう	3				チンゲンサイ	20	
		みず	30				みりん	3				ちゅうかスープ	0.5	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
	くきわかめのにも	ぶたにく	10	豚			こいくちしょうゆ	2	小麦 大豆			うすくちしょうゆ	0.3	小麦 大豆
		さけ	0.5			ちりめんキャベツ	ちりめんじゃこ	4				かたくりこ	0.3	
		サラダあぶら	0.3				キャベツ	30			ごもくスープ	ぶたにく	10	豚
		くきわかめ	13				きざみたくあん	7	大豆			サラダあぶら	0.5	
		つきこんにやく	10				ごまあぶら	0.3	ごま			どうふ	30	大豆
		にんじん	5				さとう	0.5				にんじん	5	
		しろごま	1	ごま			みりん	1				きくらげ	0.2	
B 24日 (木)		うるめぶし	1.5				こいくちしょうゆ	1.2	小麦 大豆			たまねぎ	20	
		さとう	1.8				かたくりこ	0.5				あおねぎ	3	
		こいくちしょうゆ	2.5	小麦 大豆			みず	4.5				ちゅうかスープ	1.7	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
		みりん	0.5			じゃがいものみぞしる	じゃがいも	30				こいくちしょうゆ	0.2	小麦 大豆
		みず	10				たまねぎ	25				さけ	0.5	
	かきたまじる	たまご	30	卵			あぶらあげ	6	大豆		ミルククリーム	ミルククリーム(15g)	1ふくら	乳 大豆
		たまねぎ	25				えのきたけ	5						
		にんじん	8				あおねぎ(奈良市産)	3						
		あおねぎ	3				うるめぶし	3.3	大豆					
		うるめぶし	3				みそ	7	大豆					
		しお	0.05				しろみそ	1	大豆					
		うすくちしょうゆ	3.5	小麦 大豆			みず	110						
		かたくりこ	0.5											
		みず	110											
	つきみだんご	つきみだんご(30g)	1ふくら											
A 30日 (水)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		B 29日 (火)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		B 29日 (火)	ごはん	こめ(奈良市産)	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
	かぼちゃカレー	ぶたにく	30	豚			つちしょうが	0.3				ぶたにく	30	豚
		つちしょうが	0.3				おろしにんにく	0.08				サラダあぶら	0.3	
		おろしにんにく	0.08				しお	0.05				たまねぎ	50	
		しお	0.05				こしょう	0.02				かぼちゃ	35	
		こしょう	0.02				あかぶどうしゅ	1				じゃがいも	25	
		あかぶどうしゅ	1				サラダあぶら	0.3				カレーこ(ブレンド)	0.7	
		サラダあぶら	0.3				たまねぎ	50				じゅんカレーこ	0.2	
		たまねぎ	50				かぼちゃ	35				トマトピューレ	8	
		じゃがいも	25				カレーこ(ブレンド)	0.7				りんごピューレ	4	りんご
		じゃがいも	25				じゅんカレーこ	0.2				コンソメ	1.5	小麦 大豆 鶏
		カレーこ(ブレンド)	0.7				トマトピューレ	8				チャツネ	1	大豆 りんご
		じゅんカレーこ	0.2				りんごピューレ	4	りんご			だっしふんにゅう	3	乳
		トマトピューレ	8				コンソメ	1.5	小麦 大豆 鶏			かくチーズ	3	乳
		りんごピューレ	4	りんご			チャツネ	1	大豆 りんご			バター	4	乳
B 29日 (火)		だっしふんにゅう	3	乳			こむぎこ	4	小麦			さとう	0.2	
		かくチーズ	3	乳			さとう	0.2				ゆ	30	
		バター	4	乳			ゆ	30				トマトケチャップ	2	
		こむぎこ	4	小麦			トマトケチャップ	2				ウスターソース	3	
		さとう	0.2				ウスターソース	3				こいくちしょうゆ	0.8	小麦 大豆
		ゆ	30				こいくちしょうゆ	0.8	小麦 大豆			ヨーグルト	2	乳
		トマトケチャップ	2				ヨーグルト	2	乳			みず	30	
		ウスターソース	3				みず	30			キャロットサラダ	キャベツ	20	
		こいくちしょうゆ	0.8	小麦 大豆			キャベツ	20				にんじん	20	
		ヨーグルト	2	乳			にんじん	20				ホールコーン	10	
		みず	30				ホールコーン	10				にんじんドレッシング	7	りんご
		キャベツ	20				にんじんドレッシング	7	りんご					
		にんじん	20								フルーツ ミックスゼリー	パインアップル	15	
		ホールコーン	10									ぶどうゼリー	15	
		にんじんドレッシング	7	りんご								なしゼリー	15	

注)栄養基準値は月平均で計算しています。
※示した値内に納めることが望ましい範囲。
☆奈良市では給食で使用する主な食材の産地を掲載しています。
詳しくは保健給食課のホームページをご覧ください。
☆都合により献立が一部変更になる場合があります。アレルギーに関する
変更は、学校を通じて対象児童の保護者にお知らせします。
★ご飯…1-2年154g 3-4年176g 5-6年198g
★減量ご飯…1-2年132g 3-4年154g 5-6年176g

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	VA (μgRAE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
9月分平均栄養量	658	15	32	390	88	3.5	216	0.5	0.8	27	5.9	2.3
文部科学省 学校給食摂取基準	650	※摂取エネルギーの 13~20%	※摂取エネルギーの 20~30%	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0